

BIHANGET

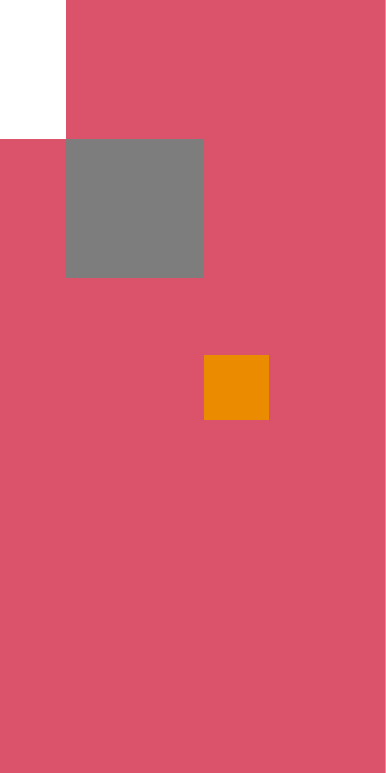


**Lär känna vår AMO
och hennes arbets-
uppgifter**

**Få tips om fritids-
sysslor, fikalådan &
växter**

**Vad innebär
studenthälsan?**

**Magasinet för affärsjurister vid Linköpings universitet
BIHANGET NR 2 AV 2 - VÅRTERMINEN 2022**



Delar du vår inställning?

Drivet och glöden finns hos alla som jobbar hos oss. Vi kallar det inställning. Den som löser komplexa utmaningar, utvecklar företag och har en positiv påverkan på samhället.

Din energi, inställning och dina nya perspektiv är en viktig del av vår ständiga utveckling. Därför vill vi vara en viktig del av din! Oavsett hur din karriär kommer att se ut i framtiden, ser vi det som en förmån att få vara med när den börjar.

För dig som studerar på Affärsjuridiskaprogrammet erbjuder PwC både praktikplatser och jobb. Läs mer och se alla våra lediga tjänster på vår hemsida: <https://www.pwc.se/karriar>

Innehåll

06. Juroday

08. Nya Jur6

15. Vad gör vår AMO?

18. Grönt och skönt

21. Sommar i Linkan

Bihanget nr 2 av 2 - läsåret 2021/2022

Ansvarig utgivare: Ida Strömberg

Layout: Ida Strömberg

Bilder och illustration: pixabay.com, Ida Strömberg

BIHANGETS REDAKTION

2021/2022

Nellie Seiden
Skribent

Saga Danell
Skribent

KONTAKTINFORMATION

MAIL: bihanget@ajf.nu

HEMSIDA: www.ajf.nu

TRYCK: Printakademin



Redaktör Ida Strömberg

Ännu en termin börjar lida mot sitt slut, och så även verksamhetsåret 21/22. Jag är tacksam för lärdomarna som detta år fört med sig för mig. Det har varit mycket skratt, nya upplevelser och erfarenheter jag tar med mig vidare i livet. Denna termin är präglad av slopade restriktioner, ett campus fullt av liv och ett förstklassigt studentliv. Vi har fått livet tillbaka och man kan inte vara något annat än tacksam!

Rollen som redaktör har varit en skräckblandad förtjusning. Det har varit stunder då jag och mina utskottsmedlemmar slitit vårt hår för att få ihop något läsvärt. Tillsammans har vi skapat två upplagor av Bihanget med ett gemensamt mål i sikte, visa upp vårt fina program och skapa rolig läsning. Saga och Nellie, utan er hade det aldrig gått. Jag vill också tacka mina fantastiska kollegor i styrelsen för alla goda skratt och delade erfarenheter. Jag vill även önska ett stort lycka till till styrelsen 22/23, jag är övertygad om att ni kommer axla rollen galant.

Med det sagt vill jag bara önska er god läsning av läsårets sista upplaga av Bihanget. Det är med stolthet i bröstet som jag lämnar över rollen till min efterträdare. TACK.

Ida Strömberg
Redaktör Bihanget 21/22





Fotograf: Chayenne Kindqvist

Noa Andersson ger en sista resumé

“Du ska inte tro det blir sommar, ifall inte nån sätter fart” och fart, det har AJF verkligen tagit! Texten som Ida så fint sjunger i sin sommarvisa kan ju inte passa bättre in än just nu. För första terminen på länge så är det nu äntligen restriktionsfritt i samhället och det har vi i styrelsen verkligen anammat!

Strax innan juledigheten så åkte AJF tillsammans med ELSA på en fantastisk styrelseresa till Åre där vi tillsammans hade en oförglömlig långhelg med fina pister och god mat. Därefter tog vi och hela LiU en välförtjänt juledighet för att ladda upp batterierna med ännu mer god mat.

I början av vårterminen så påbörjades arbetet med både sittningar, mässor och ny styrelse. Den 24 februari så var det dags för årets Juroday. Även i år med lite förändrad stil, men otroligt uppskattat av alla. Arbetsmarknadsmässan var så fantastiskt anordnad av vice ordförande Olivia och hennes Jurodaygrupp. De fick så mycket beröm att vi till nästa styrelse tänker föreslå ett liknande evenemang! Helt otroligt vad restriktioner ibland kan erbjuda om man slår ihop sina kloka huvuden!

När vårt otroliga mästeri Jur6 sedan laddade upp för ett barnkalas på KK så höll vårt evenemangsutskott en otroligt uppskattad och familjär sittning för att påbörja festkvällen. Därefter blev det mycket karaoke, ansiktsmålningar och dansande i alla snygga outfits.

Parallellt med dessa händelser har såklart även styrelsen fortsatt med det veckovisa arbete som generellt sker bakom kulisserna. Nu när vi börjar närma oss slutet på vårt verksamhetsår vill jag ta tillfället i akt och tacka styrelsen 21/22 för ett väldigt roligt och lärorikt verksamhetsår som verkligen aldrig hade blivit så bra som det blev utan er alla. Man kan verkligen säga att året har varit definitionen av omplanering, men även året av team-work! Så därför vill jag bara tacka för ert tålamod, ansvarstagande över era uppgifter och all idérikedom!

Till sist så vill jag bara rikta ett stort lycka till mot den nya styrelsen inför det kommande verksamhetsåret och ett stort tack för allt stöd från sektionens alla medlemmar även denna termin!

Allt gott,
Noa Andersson
Styrelseordförande 21/22

JURO § DAY

AFFÄRSJURISTERNAS
ARBETSMARKNADSDAG

24 ★ FEBRUARI ★ 2022

COLLOSEUM



Fotograf: Josefine Roos



Fotograf: Josefine Roos



Fotograf: Josefine Roos



Fotograf: Ella Hegbart

24 februari var det äntligen dags för årets upplaga av Juroday. Efter månader av planering och ändrade planer fram och tillbaka på grund av diverse olika restriktioner kunde vi i Jurodaygruppen äntligen hälsa alla varmt välkomna till Juroday 2022! Juroday är en väldigt viktig dag för oss studenter och det enda tillfället under året där vi får träffa en så stor bredd av vad arbetsmarknaden har att erbjuda oss affärsjurister. Därför var det med stor glädje som vi i jurodaygruppen genomförde dagen!

Vi började peppa inför dagen tidigt i höstas. Kontaktade företag och sponsorer, spånade på tävlingar och föreläsare och jobbade med kontakten med studenter på våra sociala medier. Det var full rulle för oss under hösten och när vi hade sista mötet innan jul kändes allt så bra. Vi hade många och intressanta utställare, bra sponsorer, öppnat anmälan för företagskontakt osv. Det kändes helt enkelt som att allt fallit på plats. Därför kom de nya restriktionerna som en käftsmäll. Från att ha varit peppade och taggade kändes det nu som att vi kämpade i extrem motgång...

Januari kom våra förutsättningar var dåliga. LiU hade avbokat alla mässor kommande månader och även om restriktionerna för tillfället inte godkände mässor med mer än 50 deltagare skulle inte ens en lätnad innebära att vi fick boka lokal på campus. Vi började diskutera digitala alternativ men landade snabbt i att det ofta tenderar i att bli en flopp och ville helst undvika det alternativet. Samtidigt som vi desperat sökte efter olika alternativ började företag höra av sig, dels för att fråga om mässan blir av, dels för att meddela att vissa inte längre kunde vara med pga interna restriktioner. Stressen och pressen blev otroligt påtaglig.

Januari började gå mot sitt slut och som en blixtnär klar himmel kom vi på - KK! De har ju en stor föreläsningssal och möjligheten att servera lunch till ett stort antal personer trots restriktioner. Med låga förväntningar kontaktade vi KK och till vår stora glädje var svaret positivt! Med knappt en månad kvar behövde vi agera snabbt. Kontakta företag, se över budget och stämma av med KK hur många som max kunde delta. Vi insåg att begränsningarna innebar att alla studenter tyvärr inte kunde delta och fick därför ta in anmälningar till mässan. Till vår förvåning, men också glädje, var engagemanget hos studenterna extremt stort och platserna tog slut innan vi hann blinka.

Och så kom dagen. 24 februari 2022. Det var dags att öppna dörrarna till KK. Vi i jurodaygruppen samlades tidigt för att förbereda det sista. Sedan var det med glädje som vi välkomnade er. Alla deltagare fick var sin goodiebag och bjöds på frukost samtidigt som det minglades. Klockan 09:30 var det dags att sätta sig i forumteatern. Företagen hade var sin kort företagspresentation innan det var dags för panelsamtal. Samtalet var "övergången från att studera till att arbeta" och diskussionen flöt på som aldrig förr. Alla företag var engagerade och ville svara på allt. Till slut fick vi avsluta det lyckade panelsamtalet och meddela alla att det var dags för lunch. Både under lunchen och innan panelsamtalet minglades det och studenterna hade möjlighet att tävla om fina priser. Stjärnvinsten var en Moccamaster men det fanns även chans att vinna en högtalare, lagböcker, pizzakit, presentkort i innerstaden osv... Efter en gemensam lunch avslutades Juroday 2022 med kontaktsamtal och CV-granskning med utställande företag.

Årets Juroday såg inte ut som den brukar men jag kan med handen på hjärtat säga att jag är otroligt nöjd med utgången. Ett tag såg det ut som att dagen inte skulle bli av och att dagen blev så bra som den blev gör mig otroligt glad. Jag vill tacka alla som var med och gjorde den dagen möjlig; utställare, besökare, sponsorer och inte minst jurodaygruppen! Nu blickar vi framåt mot nästa år och ses på Juroday 2023! Förhoppningsvis återigen med en avslutande bankett på kvällen, för det är ju faktiskt något av det roligaste med Juroday!

*Väl mött,
Olivia Säwe
Projektledare Juroday 2022*



NYA JUR6 22/22

I och med att verksamhetsåret 21/22 lider mot sitt slut, kliver också snart nya mästare in för att ta över rollen.
Möt nya Jur6 22/23!



Namn Albin Lindberg
Ålder: 22
Post Chef
Kommer ifrån: Luleå
Varför sökte du Jur6? För att det såg riktigt roligt ut, engagera mig i studentlivet, samt bidra till att fixa en riktig bra mottagningsperiod och fester.

Vilken blir er största utmaning som Jur6?
Överträffa Jur6 21/22, eventuellt senare restriktioner och att inte slå ut fler tänder.
Vilken person, död eller levande, skulle du vilja träffa?
Ghandi
Drömjobb?
Miljardär

Namn: Maja Elmquist
Ålder: 22
Post: General
Kommer ifrån: Stockholm
Varför sökte du Jur6? För att göra världens bästa nolle-p!!

Vad ser du mest framemot under jur6 året?
Nolle-p SÅKLART
Om du var strandsatt på en öde ö, vilka tre saker skulle du ha med dig?
Tvål, kaffe, tandborste
Om du blev arresterad utan förklaring, vad skulle dina vänner och familj anta att du hade gjort?
Kissat utomhus...

Namn: Linnea Björkholmen
Ålder: 20
Post: Spons & PR
Kommer ifrån: Stockholm
Varför sökte du Jur6? Jag sökte för att jag ville engagera mig i något socialt utanför plugget och för att det verkade superkul!!

Beskriv dig själv med tre ord?
Söt snäll vill lära känna bättre :P
10 000 krs-frågan, vilket ämne väljer du?
Beyoncélyrics
Vad skulle du göra om du vann 10 miljoner?
Köpa en häst att ha på valla gård och köpa en pulka-backe (dsvdv)

Namn: Maja Bengtsson
Ålder: 20
Post: Gyckel & Lek
Kommer ifrån: Hässleholm, Skåne
Varför sökte du Jur6? Jag tänkte att det skulle vara superkul och utmanande, och än så länge har det varit skitkul!

Skulle du hellre säga allting du tänker på högt eller aldrig tala igen?
Jag kan inte hålla tyst så det får bli att jag säger allting jag tänker högt.
Facebook eller instagram?
Instagram, Facebook är det svåraste som finns.
Vad gör du en ledig dag?
Sover, tar en promenad och träffar kompisar



Namn: Max Alzén
Ålder: 24
Post: Mat & Bokning
Kommer ifrån: Varberg, Halland
Varför sökte du Jur6? Sökte framför allt för att jag ville engagera mig mer och för att jag själv hade en väldigt rolig mottagning och vill ge detta årets n0llan en ännu bättre.
Om jordnötssmör inte kallades jordnötssmör, vad skulle det kallas då?
Nötröra
Vem är din favoritkändis/idol?
Thierry Henry.
Om du var ett djur, vilket skulle det vara och varför?
Elefant, dsvdv.



Namn: Sara Back
Ålder: 20
Post: It/web, ljud & ljus
Kommer ifrån: Sollentuna, Stockholm
Varför sökte du Jur6? Jag sökte för att det lät väldigt kul, samt att jag ville engagera mig i studentlivet och träffa människor från andra program.
Om du hade makt för en dag, vilken regel skulle du skapa som alla måste följa?
Att alla anmäler sig till N0lle-p :).
Hobby?
Dricka vin med kompisarna
Om du fick skapa en slogan för ditt liv, vad skulle den säga?
litvibe



Namn: Nellie Seiden
Ålder: 22
Post: Tryck & PR
Kommer ifrån: Trångsund
Varför sökte du Jur6? Ville engagera mig i studentlivet och träffa massa nytt folk vilket jag tycker är superkul! Vill såklart också fixa årets bästa N0lle-P!
Om du skulle gå på dejt, hade du valt att a) inte duscha eller b) inte borsta tänderna?
Inte duscha. Vad har man annars parfym för?
Har du brutit mot lagen?
Rätt säker på att jag gör det varje gång jag kör bil
Favoriträtt/Maträtten du lagar bäst?
Laxpasta



Namn: Zac Blomqvist
Ålder: 19
Post: Fyllesvin
Kommer ifrån: Stockholm
Varför sökte du Jur6? Jag sökte jur6 för att engagera mig i studentlivet och träffa fler människor med liknande intressen.
IOS eller android?
IOS
Om du kunde resa tillbaka i tiden, vart skulle du åka då?
2002
Vad gör du om 10 år?
Förhoppningsvis affärsjurist



Namn: Saga Graneckull
Ålder: 20 år
Post: Sittning & dekor
Kommer ifrån: Kristianstad, Skåne
Varför sökte du Jur6? För att det verkade som en rolig grej att få uppleva, framförallt att skapa nolle-p och träffa människor från andra program.
Du ska bjuda in 3 kändisar på middag, vilka skulle det vara?
Mustiga Mauri, Jacob Elordi och Kungen.
Vad skulle du välja om du kunde ha en superkraft?
Osynlig eller att kunna teleportera sig.
Vad är din främsta/sämsta egenskap?
Främsta: ödmjuk Sämsta: hett temperament ibland



Namn: Klara Söderstedt
Ålder: 22
Post: Kassör
Kommer ifrån: Kungsholmen, Stockholm
Varför sökte du Jur6? Ville vara med och skapa/planera vårt N0lle-p och samtidigt lära känna fler från andra program!
Din guilty-pleasure låt?
Sämst på forntite
Nämn tre saker du inte kan leva utan?
Snus, snabbnudlar, treo
Dold talang?
Sjunga med stängd mun

Hur är det att vara utskottsmedlem?

*Känner du ett sug efter att kunna engagera dig mer i studentlivet
men vet inte riktigt hur? Kanske är ett utskott något för dig!*

*Inom AJF finns det flertalet olika utskott man kan engagera sig i, så
det finns alltid något för alla – oavsett intresse! Här finner man allt
från ett evenemangsutskott, till ett marknadsföringsutskott men även
ett utbildningsutskott!*

Personligen har jag alltid gillat att skriva och fotografera och allt som kommer med det, därför sökte jag i höstas till Bihangets utskott för att vara med och forma kommande nummer av Bihanget. Det har under hösten och våren varit supergivande att få vara en del av processen och allt som kommer med det, från första mötet där man diskuterar olika idéer för artiklar till releasen när man faktiskt får hålla en fysisk kopia av allt man skrivit.

Som skribent för Bihanget har man stor kreativ frihet också. Gillar du matlagning och har några superbra tips på en bra studentmatlåda? Varför inte skriva en guide med alla dina bästa tips? Eller kanske du gillar att upptäcka olika delar av Linköping och åka på lite mindre utflykter? Då kan du få dela med dig om dina allra roligaste upptäcktsfärder runt om i Linköping!

Utöver den kreativa friheten det kommer med har det varit ett bra sätt att hålla sig informerad om vad som händer på programmet. Förra året fick jag till exempel intervjuja Britta Behrendt Jonsson för att få höra allt om det nya programmet och varför man valde att omstrukturera den affärsjuridiska utbildningen.

Tidsmässigt är det även skönt att styra mycket med sin egen tid och kunna anpassa tiden man lägger ner utefter ens egna schema. Vi har haft ett intromöte i början av varje termin för att planera och därefter endast efter behov inför deadline som ligger senare under terminen. På så vis har man stora möjligheter att skriva när man har tid och känner sig inspirerad, något som är skönt när tentaplugget tar upp mycket av ens tid.

Slutligen kan jag bara tipsa alla om att söka ett utskott! Vare sig man söker just Bihanget eller ej så finns det alltid något som alla kan vara intresserade av, och det är superkul att få engagera sig mer i studentlivet genom just det man själv är intresserad av.



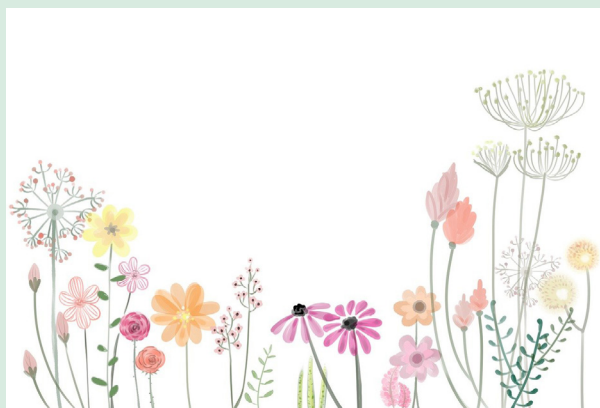
Tips på Linköpings uteställen

Efter en lång sommardag i solen kan det sitta fint med ett glas eller två på något av Linköpings uteställen. Därför har Bihaget nu sammanställt sin bästa sommarguide till allt Linköpings nattliv

Stora torget må inte vara sin egen uteservering i sig, men här hittar du garanterat några av Linköpings absolut bästa uteserveringar under en varm sommardag! Sammanlagt brukar det finnas runt fyra eller fem olika restauranger och barer som erbjuder en uteservering. Den största av dessa brukar vara Storan. Med sina fräscha drinkar och mysiga soffor är det alltid ett säkert kort för en bra start på kvällen!

Precis bredvid Storan finner vi nu även O 'Learys. O 'Learys kanske inte har den största uteserveringen på torget, men vad gör det när de har en så stor yta inomhus full med massa aktiviteter? Vill man inte trängas på uteserveringen alltför sent kan man absolut smita in för en kväll full med roliga alternativ! Allt från karaoke till bowling och även lite dart går att hitta inuti O 'Learys enorma lokal – vad mer kan man önska sig från en utekväll?

Vill man istället krypa sig lite närmare Ågatan med alla dess barer så kan man alltid göra ett stopp på Merwah! En uteservering som ligger mellan Stora Torget och Ågatan, ofta med skön stämning och goda drinkar. Med lite tur kanske även bartendern låter dig välja en låt eller två!



Därefter kan man alltid leta sig vidare till Ågatan för att fortsätta kvällen med allt från shots till dansgolv. Längst ner vid Ågatan hittar man Shotluckan med shots i överflöd för stans kanske bästa pris. Och vem vet, kanske blir det till och med en affjurs-shot eller två för upplevelsens skull?

Därefter kan man röra sig upp mot resterande delar av gatan för att uppleva kanske ett dansgolv eller två? Utbudet när det gäller dansgolv i Linköping kan alltid kännas lite knapert då många nattklubbar behövt stänga igen under pandemin, men än finns det några kvar! Mad dog står nog idag för det största dansgolvet, men även Harrys har dansgolv kvar ännu och med lite tur kanske det även kan komma fler ställen till Linköping inom en snar framtid, men tills dess kan man alltid ge sig in på några av dessa ställen för att dansa hela natten lång!



Studenthälsan, vad är det?

Efter en tid av pandemi, distansstudier och ensamhet är det lätt att känna sig lite nere. Det kan även bli överväldigande med utbudet på saker att göra nu när allt öppnat igen. Det är lätt att ens mående påverkar studierna, och så ska det inte behöva vara! På LiU har vi tillgång till studenthälsan, som finns till för att studenter ska ha någon att vända sig till. Det du vill ha hjälp med behöver inte handla om studierna, men påverka dem på något sätt.

Studenthälsan erbjuder workshops, samtal, kurser och telefonrådgivning. De som du pratar med på Studenthälsan har tystnadsplikt och det som du säger där kommer således stanna där. De medel som Studenthälsan erbjuder är kostnadsfria.

De workshops som Studenthälsan erbjuder under terminen inriktar sig på olika teman som man kan anmäla sig till. Det kan vara allt från mindfulness, stress, prestationsångest, ensamhet, tentaoro och mentalträning. Det finns med andra ord något för alla, och det är ett steg på vägen till bättre mående.

Studenthälsan har även ett nytt digitalt utbud med inspelade övningar i exempelvis mindfulness och andningsövningar. Denna del av Studenthälsan är under uppbyggnad, så man kan höra av sig till dem om det är något som man saknar i utbudet.

Ingen student ska behöva gå på campus och må dåligt. Studentlivet är till för alla och ska vara en rolig tid i livet. Ens mående ska inte heller behöva påverka studierna och därför är Studenthälsan en otrolig tillgång för vårt fina universitet!



Vad gör vår AMO?



Foto: Chayenne Kindqvist



Namn: Linnea Nyholm

Ålder: 21

Hemhemma: Stockholm

Att vara arbetsmiljöombud, AMO, innebär att du arbetar för att förbättra den fysiska- och psykosociala arbetsmiljön på programmet men även hela universitet. Den fysiska miljön handlar, precis som namnet säger, att den fysiska miljön studenterna rör sig i ska vara bra. Ärenden som kan tas upp med en AMO gällande den fysiska miljön är exempelvis gällande redskap som studenter ska ha tillgång till, temperatur på studieplatser, belysning eller studieron. Den psykosociala arbetsmiljön handlar i stället om det vi inte ser, om hur studenter på programmet mår och hur de blir behandlade av såväl medstudenter som lärare. Man kan alltså kontakta programmets AMO gällande det mesta, både ytliga och allvarliga omständigheter. Som AMO har man kontinuerligt samarbete med både Stuff och institutionen. Detta innebär en del möten både med Stuff och AMOs från andra program samt med IEI:s Studentverksamhetsråd. Det är på dessa möten ärenden diskuteras och alternativt förs vidare vid behov. Att sitta som AMO är ett väldigt givande uppdrag och en viktig uppgift att ha eftersom du för talan för vad studenter vill ändra på. Personligen har jag dessutom fått en större inblick i vad som fungerar och inte fungerar på programmet samt hur man ska gå till väga med ärenden för att lyckas åstadkomma en förbättring. En bra AMO ska ha ett sug för att vilja förändra och förbättra programmet samt universitet till sitt yttersta!

LINNEA NYHOLM

Lifehacks för studenter

Det är inte alltid lätt att vara student! Speciellt inte dagarna innan CSN trillar in på kontot... Men här kommer några av redaktionens bästa lifehacks för att tiden som student ska gå så smidigt som möjligt!

Planera matlådor och handling

Visst kan det vara tråkigt att planera vad man ska äta, och sedan leva på korvstroganoff i en hel vecka, men din plånbok kommer att tacka dig! Genom att vecko- eller månads-handling så sparar du både tid och pengar som du kan lägga på roligare saker. Det är också en skön känsla att alltid ha en matlåda som väntar på en i kylskåpet!

Köp och sälj second hand

Det är inte bara bra för miljön, utan också för plånboken! Du kan sälja kläder som du inte längre använder för att tjäna en slant, och köpa kläder second hand är ju också betydligt billigare! Det finns massa smidiga sätt att köpa och sälja second hand. Till exempel finns det appar som är inriktade på detta ändamål där du kan söka upp precis det du vill ha!

Låna kurslitteratur eller köp begagnat

På Linköpings universitet har vi ett brett sortiment på böcker på biblioteket. Du kan alltså med fördel leta upp någon bok för en kurs och låna den där. Det är gratis att låna vilket gör att du sparar in på en utgift som lätt kan rusa iväg om du köper nytt. Det är också en stor fördel att köpa begagnat. Det kan du göra antingen genom att ta kontakt med äldre studenter, exempelvis på Facebookgruppen "AJF - Bokbytargrupp" eller genom att köpa på en hemsida som säljer begagnad kurslitteratur. Ofta kan du även lämna in dina gamla böcker där och få en slant när de säljs! Bra för plånboken och miljön!

Sätt timer på plugget med Pomodoro-metoden

Med långa föreläsningar och mycket att läsa in kan det vara svårt att hitta ett effektivt sätt att plugga på. Mitt tips är då det som kallas Pomodoro-metoden. Det innebär att ställa en timer på 25 minuter. Under dessa 25 minuter ska du ha valt en uppgift och endast fokusera på den. Ta bort andra störningsmoment och plugga järnet. Ta sedan en kortare paus på 5 minuter där du kan ställa dig upp, äta något eller ta frisk luft. Börja sedan plugga igen i 25 minuter och upprepa detta tills det är dags för en längre paus för t.ex. lunch. Testa och se om ditt plugg blir effektivare!

Vad ska man göra med sin fritid?

När man spenderar så många timmar som man gör på campus och plugg kan det vara viktigt att ha en fritidssyssla vid sidan om så att man verkligen kommer bort från pluggmiljön och fokusera på någonting helt annat under en stund. Här kommer tips på 5 stycken fritidssysslor du och/eller ett gäng kompisar kan ägna er åt:

Gym

Många studenter gymmar och det finns många gym att välja på i Linköping. Campusshallen finns i både Ebbepark vid T1 och på campus. På gymmen finns det en uppsjö av olika gruppträningar och PT möjligheter. Om du vill gymma kostnadsfritt har Ryd motionscentrum ett gratis utegym!

Padel

Tror inte någon har missat det så kallade padelfenomenet. Folk kan kalla det för en överskattad sport och möjligtvis kan det vara det. Men med tanke på att man inte behöver några som helst förkunskaper om hur man spelar är det en perfekt sport då alla kan delta. Spela med din rumskompis eller bästa vän, eller dra ihop ett gäng kompisar och kör en padelturnering!

Måla

Jag personligen tycker att det är väldigt mysigt att måla på fritiden. En canvas och lite färg kan ge timmar av underhållning! En väldigt avkopplande, men möjligtvis lite dyrare, fritidssyssla.

Promenera

Att promenera är underskattat. Nu när sommaren snart är kommen och vädret blir varmare och varmare är det toppen att ta en promenad. Runt stångån är det extra fint.

Klättra

Visste du att det finns möjligheter att klättra i Linköping? Dra med en kompis eller ett helt gäng och åk och klättra på klätterväggar tillsammans. Man kan klättra i Hangaren i Ryd.

Grönt & skönt

I förra årets upplaga av bihanget konstaterades det att det inte är så lätt att få ihop det med ekonomin när man är student. En mindre kostnad för att göra livet hemma i studentläggen lite mysigare, roligare och inte minst grönare är att köpa in lite växter. Inte är det bara fint utan det bidrar även till en friskare luft. Här kommer 5 stycken väldigt lättskötta växter för dig som vill få in lite grönt i hemmet:

Monstera

Monsteran hittas i de flesta hushållen nu för tiden och den är inte så konstigt med tanke på hur snygg den är, och den är även lättskött! Monsteran är perfekt om man vill ha en större växt då den kan bli enorm. Antingen kan man låta den växa fritt eller stötta upp den med växtpinnar. Vattna monsteran när jorden känns torr och spraya gärna bladen med vatten kontinuerligt då monsteran älskar fukt.



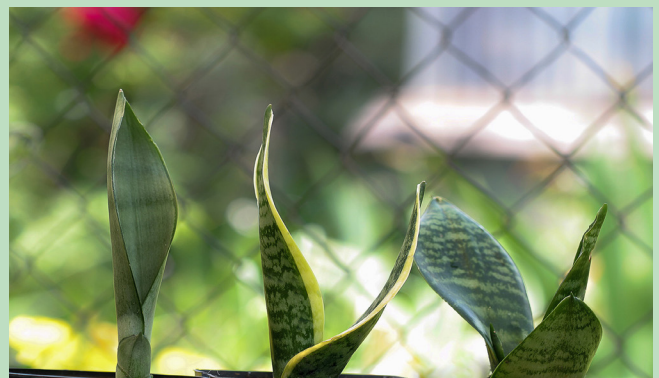
Gullranka

Gullranka är en personlig favorit då den går att styla på många olika sätt. Eftersom den växer fort och är en hängväxt går den att plantera i en ampel som man kan hänga upp i ett fönster eller så kan man köpa ett växtstöd som gullrankan kan klättra på. Man kan även hålla gullrankan kort i en vanlig kruka genom att klippa ner den med jämna mellanrum. Gullrankan vattnas ungefär 1 gång i veckan men kan behöva vattnas oftare om den står i solen.



Svärmorstunga

Svärmorstunga är en populär växt i många hushåll då den trivs på skuggiga platser, perfekt för dig som inte har så mycket ljusinsläpp. Den är även väldigt tålig så även du som lyckas ta död på de flesta växter borde klara av att hålla den här vid liv. Växten ska helst vattnas med långa mellanrum tills jorden hinner torka ut ordentligt. Om den står i direkt solsken kan den behöva vattnas oftare.



Grönt & skönt

Fredskalla

Om du önskar en lättskött växt som även kan få blommor är fredskallan någonting för dig. Fredskallan kommer i många olika storlekar så om du vill ha en liten växt i fönstret eller en större som kan stå på golvet spelar ingen roll. Fredskallan kan du vattna när du märker att bladen börjar hänga och en bra idé är att duscha växten i duschen någon gång i månaden då växten gillar mycket fukt.



Skallerreva

Skallerrevan är också en lättskött hängväxt men är lite roligare än de flesta gröna växter då dess blad även skiftar i häftiga färger av rosa och lila. Vattna växten när jorden känns torr.



Nellie Seiden

Vad ska man ha i fikalådan?

Efter en tid av pluggande på campus blir man alltid sötsugen. Vad är inte då bättre än fika? Campus har flera fik som är både billiga och bra men någonting man kanske inte tänker på är att man kan ta med sig eget fika till campus - ett hett tips för att spara pengar och göra någonting roligt på fritiden. Dra ihop ett gäng kompisar för ett storbak! I förra årets upplaga av Bihanget tipsades det om vad man kan ha med sig i matlådan. Här nedan kommer istället tips på vad du kan ha med dig i fikalådan!

Morotskaka ca 12 bitar

Ingridenser:

3 st morötter
2 dl smör
3 dl strösocker
3 ägg
3 ½ dl vetemjöl
1 tsk bakpulver
1 tsk bikarbonat
½ tsk salt
1 tsk malen kanel
150g färskost

Gör såhär:

Sätt ugnen på 175°.
Lägg bakplåtspapper i en fyrkantig form, ca 20x20 cm.
Skala och riv morötterna fint. Vispa ihop smör-&rapolja och socker.
Rör ner äggen ett i taget. Vänd ner de rivna morötterna.
Blanda mjöl, bakpulver, bikarbonat, salt och kanel. Vänd ner ingredienserna i smeten.
Häll smeten i formen och grädda kakan i mitten av ugnen ca 50 min. Låt kakan kallna.
Vispa ihop färskost, florsocker och pressad citron.
Bred toppingen på morotskakan.

Veganska chokladbollar ca 20 stycken

Ingridenser:

14 st dadlar
4 msk kokosolja
3 msk kakao
2 dl havregryn
1,5 dl riven kokos eller pärlsocker

Gör såhär:

Mixa dadlar, kokosolja, kakao, havregryn och 0,5 dl riven kokos i matberedare i 1-2 minuter tills smeten gått ihop och börjat klumpa sig.
Rulla till runda bollar och lägg på ett fat.
Rulla bollarna i kokos (eller pärlsocker). För att få kokosen att fastna ordentligt så brukar jag ha lite kokos i handen, lägga en boll på, strö över mer kokos och försiktigt krama in kokosen. Om du använder färgad kokos så tvätta händerna emellan färgerna.
Förvara bollarna i kylen tills det är dags att äta dem.

Sommar i Linkan

Efter vad som kan kännas som en lång vinter har det äntligen snart blivit dags för sommar igen! Uteserveringar, sol och varmare dagar kryper sig sakta men säkert närmare och med det kan man börja undra vad som händer i Linkan i sommar egentligen? Kanske är det din första sommar i Linkan och det kan kännas svårt och veta vad man kan göra. Frukta ej! För här kommer Bihanget med sina allra bästa sommartips för vad sommaren har att erbjuda:

Vem vill inte kunna ta sig ett svalkande dopp i sommarens hetta? Ibland kan det kännas lite svårt att hitta badplatser i och runt stan då Stångån kanske inte är det allra finaste som Linköping har att erbjuda. Som tur är finns det fortfarande många fina sjöar i närområdet som man lätt kan ta sig till med cykel, buss eller bil!

Roxen är ofta det solklara alternativet för många Linköpingsbor! Det är nära, det är lätt att ta sig dit och det finns till och med en fin (men ofta ganska fullproppad!) sandstrand alldeles vid Bergs slussar.

Vill man åka på lite mer av en utflykt är Stafsaäter ett toppenalternativ! Tar man bilen ut mot Stafsaäter kan man först göra ett stopp vid Stafsaäter gårdsglass för att först plocka med sig en hemmagjord glass för att sedan promenera ner till badplatsen. Väl där kan finns det grillplatser och en brygga för allt man kan tänkas behöva för en bra sommarkväll vid vattnet.

Är du istället något av en badkruka och föredrar att hålla ditt på det torra? Varför inte packa med en härligt somrig picknick och utforska lite av den fina naturen Östergötland har att erbjuda. Trädgårdsföreningen är alltid ett säkert kort när det gäller en bra picknick, men varför inte utforska lite längre ut också?

Om det är något schlätta har mycket att erbjuda av så är det då slott! Varför inte ta bussen eller bilen ut till Sturefors eller Bjärka-Säby för en picknick på gräset framför slottet? Där snackar vi utsikt!

Vill man däremot hålla sig inom cykelavstånd kan man alltid hugga en av grillplatserna i Vallaskogen för lite skönt häng med en mysig eld, eller varför inte cykla bort mot Tinnerö? I Eklandskapet finns det då gott om platser att både sola, grilla och slappa hela sommaren lång.

När solen börjar gå ner kan det vara härligt att röra sig in mot stan för att fortsätta kvällen där, därför har Bihaget även sammanställt sin bästa guide till allt Linköpings nattliv har att erbjuda tidigare i tidningen!

A woman with long brown hair is sitting in a wooden lecture hall, looking forward. She is wearing a pink head-mounted display. A blue balloon is visible in the background.

HUR SER DIN STUDIETEKNIK UT?

VI HAR VERKTYGEN SOM
TAR DIG TILL NÄSTA NIVÅ

→ Bli medlem på akavia.se

AKAVIA

Kunskap är makt

Det kanske är därför du pluggar?
Eller så är det helt enkelt för att få ett
kvalificerat jobb. Det spelar ingen roll för oss.
Däremot tycker vi att det är jätteviktigt att
du som pluggar också får kunskap om vad
som gäller i arbetslivet.

Därför erbjuder vi alla studentmedlemmar
facklig rådgivning om frågor som rör både
extra- och framtida jobb, och rättshjälp
ifall du hamnar i kläm på extrajobbet.

st.org/student

A stylized illustration of a person with dark hair in a bun, wearing a white shirt and a large pink cape. They are looking up towards a speech bubble.

MEDLEMSKAPET ÄR
GRATIS!

Affärsjuridiska föreningens magasin
Kårallen, Linköpings universitet
58183 Linköping

Ansvarig utgivare: Ida Strömberg
Mail: bihanget@ajf.nu
Web: www.ajf.nu

